

30 RECETAS

EN 30 MINUTOS

parrilladas y barbacoas



Biblioteca Lecturas



parrilladas y barbacoas

La cocción a la parrilla o a la plancha de los alimentos es una de las formas más sanas de prepararlos ya que no necesitan de grasas adicionales. Además de ricos y sabrosos, son recomendables para personas que padecen problemas digestivos o para los que quieren perder unos kilos. En este libro de la colección "30 recetas en 30 minutos", las carnes, los pescados y las verduras en sus variadas formas son los protagonistas principales. Y vienen acompañados de marinadas, hierbas aromáticas y toques picantes que añadirán sabor y aroma. Se pueden preparar en casa, pero también son ideales para cocinar en una barbacoa al aire libre y acompañarlos con ensaladas muy refrescantes.

Índice

Brochetas de verduras.....	4
Mazorcas de maíz y patatas asadas	6
Brochetas de tofu con verduras*	8
Calamares a la plancha en salsa	10
Dorada a la parrilla.....	12
Atún y sardinas a la parrilla con brochetas*	14
Atún con salsa picante.....	16
Gambas a la plancha	18
Calamares con pimientos*	20
Lenguado a la plancha con zanahorias.....	22
Brochetas orientales	24
Calamares rellenos a la plancha*	26
Pechugas de pollo con salsa de yogur	28
Chuletas de ternera con salvia	30
Brochetas de salmón en canoas de pan*.....	32

* recetas con paso a paso



Brochetas de pollo y champiñones	34
Chuletas de cerdo con salsa de mostaza	36
Brochetas de rape y gambas* (portada)	38
Brochetas de pavo	40
Chuletas de cerdo con tomillo	42
Brochetas de riñones y beicon*	44
Lonchas de jamón con manzanas	46
Costillas de cerdo aromáticas.....	48
Parrillada de carne*	50
Filetes de ternera con aguacate y cebolla.....	52
Medallones con mantequilla al Roquefort.....	54
Hamburguesas al pesto con hortalizas*	56
Brochetas de pollo con chorizo y manzana.....	58
Codornices con salsa de piña	60
Cordero y berenjenas al aroma de grosellas *	62

1

Brochetas de verduras

Ingredientes

- 1 pimiento rojo
- 1 pimiento verde
- 1 pimiento amarillo
- 2 calabacines
- 1 berenjena
- 8 cebollitas
- 3 dientes de ajo
- 1 dl de aceite de oliva
- 4 huevos duros
- 1 tarro de salsa barbacoa
- sal • pimienta

Preparación

1. Lavar y secar todas las verduras. Eliminar el rabito de los pimientos, retirar las semillas y la parte blanca y cortarlos en dados. Cortar los calabacines por la mitad a lo largo y después en rodajas. Cortar la berenjena en rodajas gruesas. Pelar las cebollas.
2. Mezclar el aceite de oliva en un bol con los dientes de ajo picados y una pizca de sal y pimienta. Agregar las verduras y remover bien. Tapar con film transparente y dejar macerar en el frigorífico durante 30 minutos.
3. Ensartar las verduras en pinchos alternándolas y asarlas en la parrilla o en la plancha unos 5 minutos por cada lado, pincelándolas a menudo con la marinada.
4. Servirlas con los huevos cortados en cuartos, todo regado con la salsa barbacoa.



2

Mazorcas de maíz y patatas asadas

Ingredientes

- 12 patatas pequeñas
- 4 mazorcas de maíz frescas
- 2 cucharadas de mantequilla
- embutidos para acompañar
- sal
- pimienta

Preparación

1. Lavar muy bien las patatas y cocerlas con la piel en una cacerola con agua y sal durante 15 minutos.
2. Escurrir las patatas y, con un cuchillo afilado hacer 2 cortes en cruz, en cada una. Untar los cortes con un poco de mantequilla y espolvorear con pimienta. Envolver las patatas en papel de aluminio y asarlas en una plancha o parrilla durante 10 minutos.
3. Ensartar las mazorcas en pinchos y asarlas unos 15 minutos, dándoles varias veces la vuelta. Servir muy calientes y acompañarlas, si se desea, de un surtido de embutidos.



3

Brochetas de tofu con verduras

Ingredientes

- 400 g de tofu
- 2 limones
- 1 diente de ajo
- 1 cucharadita de romero
- 1 cucharadita de tomillo
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 1 pimiento verde
- 1 pimiento rojo
- 8 champiñones frescos
- 2 calabacines
- 8 tomatitos cherry
- 4 cebolletas pequeñas

Preparación

1. Escurrir el tofu, secarlo con papel absorbente, cortarlo en dados y colocarlo en un bol. Mezclar el zumo de 1 limón con la ralladura de 1/2 limón, el diente de ajo pelado y picado, un poco de tomillo y de romero y el aceite.
2. Verter la marinada sobre el tofu y dejar macerar durante 10 minutos.
3. Limpiar los pimientos y cortarlos en dados. Cortar la parte terrosa de los champiñones, retirarles el pie y limpiarlos con un paño humedecido. Cortar los calabacines en rodajas gruesas.
4. Ensartar en 8 pinchos las verduras, el tofu, los tomatitos cherry y las cebolletas cortadas por la mitad. Asar las brochetas durante unos 6 minutos, dándoles la vuelta y pincelándolas de cuando en cuando con la marinada. Servir enseguida con rodajas de limón.



4

Calamares a la plancha en salsa

Ingredientes

- 1 kg y 1/2 de calamares
- 1 cebolla
- 1 diente de ajo
- 1 pimiento rojo
- 1/2 vaso de tomate triturado
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- sal
- pimienta

Preparación

1. Limpiar los calamares y separar los tentáculos y las aletas. Lavarlos bajo el grifo en un colador. Picar los tentáculos y las aletas.
2. Limpiar el pimiento; pelar la cebolla y el ajo y picarlo todo. Introducirlos en una sartén con 3 cucharadas de aceite y rehogarlos hasta que la cebolla esté transparente. Añadir el tomate y cocer durante 5 minutos. Incorporar los tentáculos y las aletas de los calamares, añadir un poquito de agua, salpimentar y continuar la cocción hasta que estén tiernos.
3. Asar los calamares en una plancha o parrilla y salpimentarlos. Distribuir la salsa en el fondo de los platos, colocar los calamares encima y servir.



5

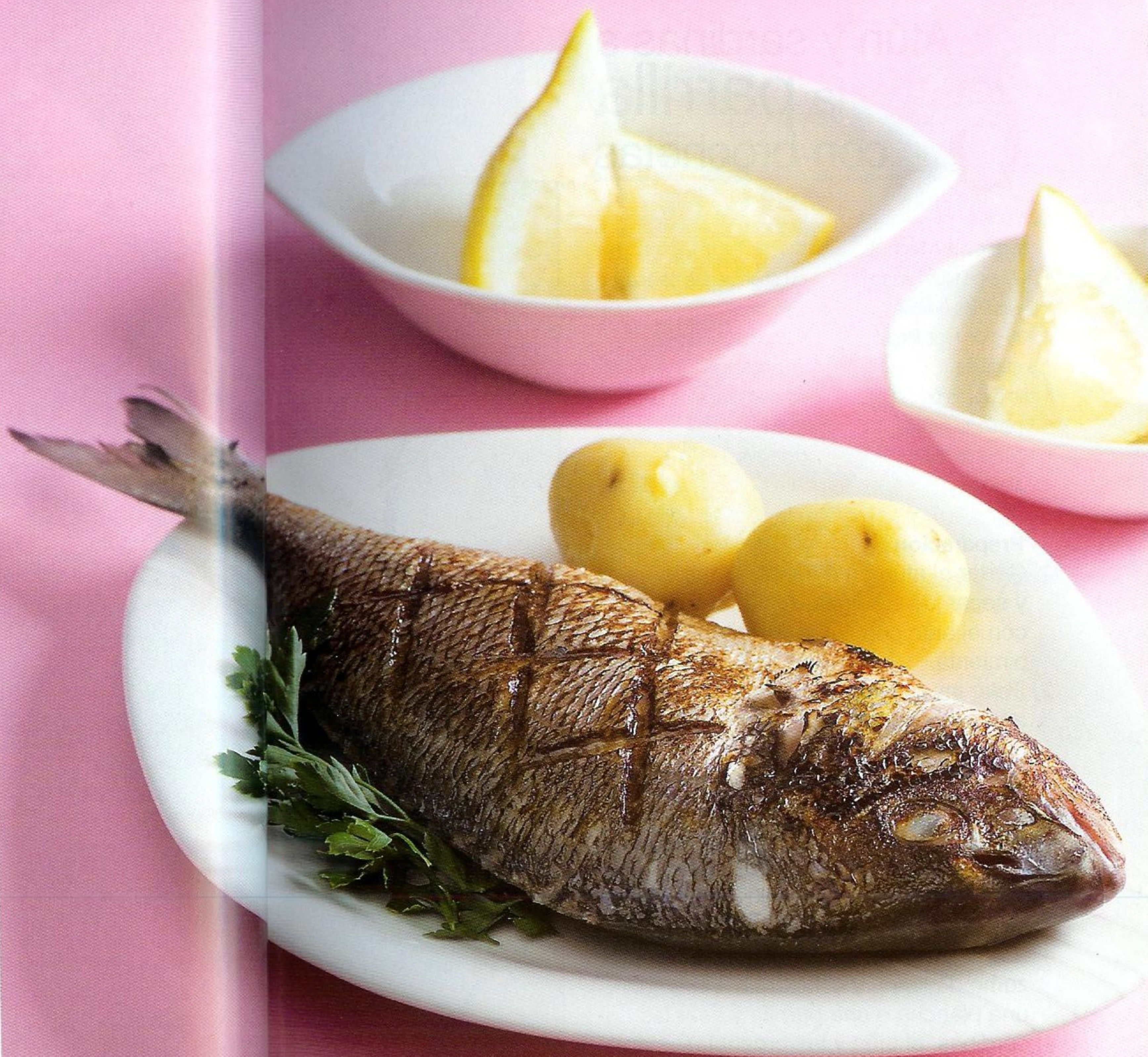
Dorada a la parrilla

Ingredientes

- 4 doradas de ración
- 1 limón
- 1/2 dl de aceite de oliva
- 1 hoja de laurel
- 1 cucharadita de tomillo
- sal
- pimienta
- patatas cocidas para acompañar

Preparación

1. Limpiar las doradas, lavarlas bajo el grifo y secarlas con papel absorbente de cocina. Salarlas ligeramente.
2. En un bol, mezclar el zumo de limón con el aceite, el laurel desmenuzado, el tomillo y una pizca de sal y pimienta. Pincelar el pescado con el condimento, colocarlo en una parrilla caliente y cocerlo unos 10 minutos por ambos lados. De vez en cuando pincelarlo con la salsa.
3. Servir el pescado con la salsa restante, acompañado con patatas cocidas.



6 Atún y sardinas a la parrilla con brochetas

Ingredientes

- 300 g de atún fresco
- 4 sardinas grandes
- 400 g de rape limpio
- 8 gambas
- zumo de limón
- 1 pimiento verde
- 1 pimiento rojo
- 2 cebollas
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 10 cucharadas de mahonesa
- 1 cucharada de ketchup
- sal
- pimienta

Preparación

1. Cortar el atún en 4 filetes. Limpiar, lavar y secar las sardinas. Aliñarlas junto con el atún con zumo de limón, sal y pimienta.
2. Pelar las gambas, abrirlas por la mitad a lo largo y salarlas. Cortar el rape en dados.
3. Limpiar los pimientos y cortarlos en dados. Pelar las cebollas y cortarlas en cuartos. Alternar en 4 brochetas el rape, las gambas, el pimiento y la cebolla. Salpimentar y rociar con zumo de limón y aceite.
4. Batir la mahonesa con 2 cucharadas de zumo de limón y el ketchup. Calentar una plancha o una parrilla y asar las sardinas, el atún y las brochetas, sin que queden demasiado secos. Servir con la salsa preparada.



7

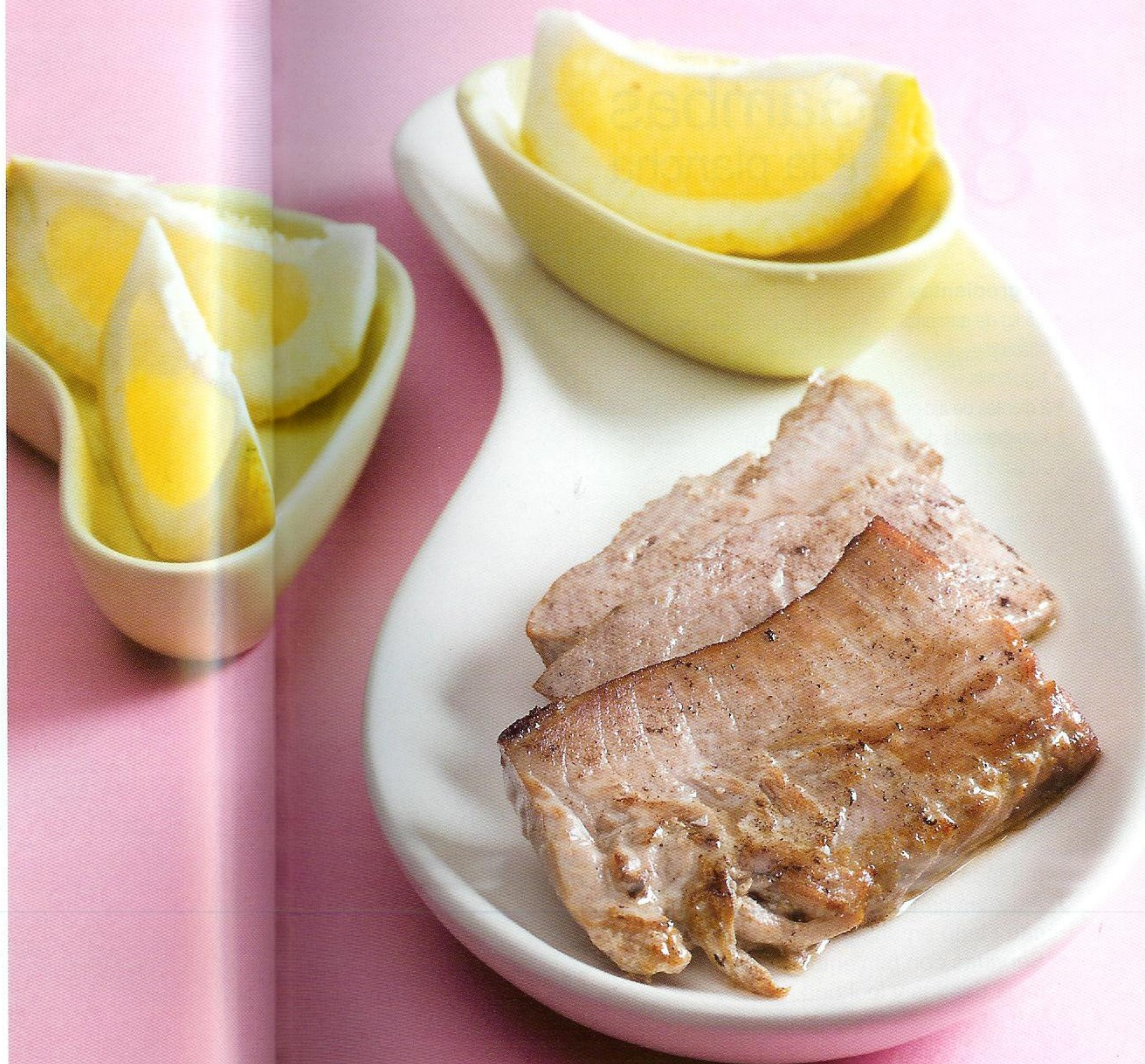
Atún con salsa picante

Ingredientes

- 4 filetes de atún fresco de 150 g cada uno
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 5 dientes de ajo
- 1 limón
- 1 cucharadita de pimentón picante
- sal
- pimienta

Preparación

1. Colocar los dientes de ajo sin pelar en una plancha y asarlos hasta que estén tiernos. Introducir la pulpa en un bol, añadir el pimentón, 3 cucharadas de aceite, sal y pimienta y remover bien. Untar los filetes de atún con la mezcla anterior y dejar marinar unos 10 minutos.
2. Asar el atún en una plancha untada con aceite unos 2 minutos por cada lado. Servir enseguida, decorado con rodajas de limón y acompañar, si se desea, con ensalada.



8

Gambas a la plancha

Ingredientes

- 1,5 kg de gambas frescas
- 1 guindilla
- 2 dientes de ajo
- 1 cucharadita de orégano
- 1 cucharada de perejil picado
- 6 cucharadas de aceite de oliva
- 2 cucharadas de vinagre
- sal
- pimienta

Preparación

1. Lavar las gambas y secarlas. Picar la guindilla y colocarla en un mortero junto con los dientes de ajo pelados y picados, el orégano, el perejil, sal y pimienta. Machacarlo todo bien y diluirlo con el aceite y el vinagre.
2. Pelar las gambas dejando la colas. Colocarlas en una fuente, regarlas con la marinada y dejarlas marinar 5 minutos para que tomen sabor.
3. Asar las gambas de 1 a 2 minutos por cada lado en una plancha o parrilla. Servirlas con pimientos y mazorcas de maíz asados y lechuga.



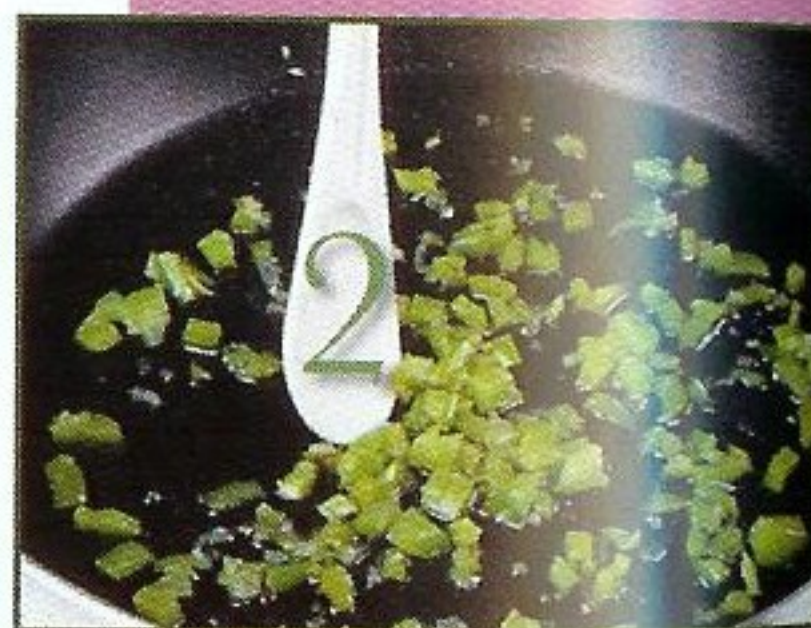
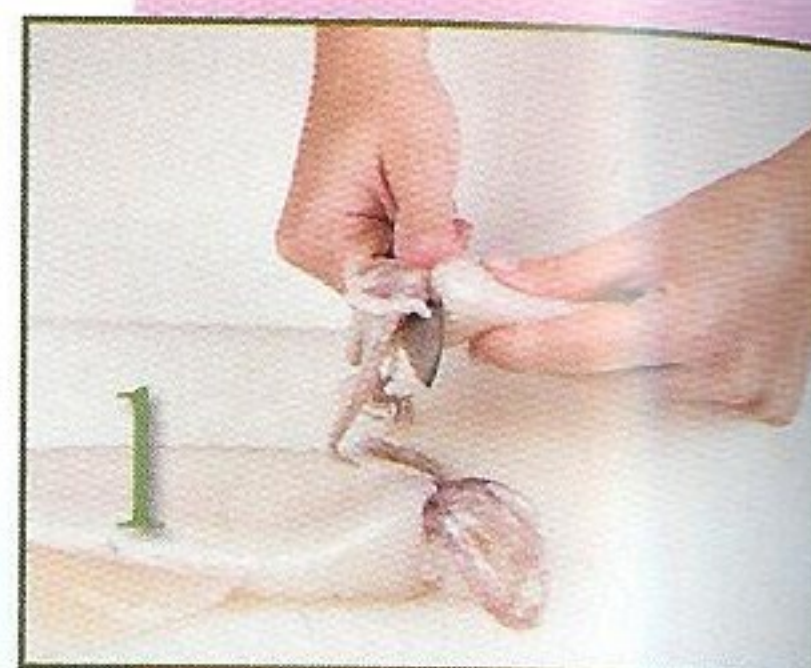
9 Calamares con pimientos

Ingredientes

- 1,5 kg de calamares con su tinta
- 2 pimientos verdes
- 2 dientes de ajo
- 1/2 vaso de aceite de oliva
- 1 tacita de vino blanco
- 2 cebollas
- sal • pimienta

Preparación

1. Limpiar los calamares, separar los tentáculos y reservar las bolsas de tinta. Salpimentarlos y rociarlos con aceite.
2. Limpiar las cebollas y los pimientos y picarlos. Rehogarlos en una sartén con 3 cucharadas de aceite. Añadir los ajos cortados en láminas y los tentáculos de los calamares picados. Saltear unos minutos sin dejar de remover y salpimentar.
3. Trasladar la preparación a una fuente y mantenerla en caliente. Asar los calamares en una plancha o en una parrilla 3 minutos por cada lado. En la misma sartén de rehogar los pimientos, verter 1 cucharada de aceite y las bolsitas de tinta desleídas con un poco de vino blanco. Salpimentar y disolver bien removiendo con una cuchara de madera.
4. Colocar los calamares calientes sobre la preparación de pimiento y cebolla y rociarlos con la salsa negra.



10

Lenguado a la plancha con zanahorias y puerros

Ingredientes

- 4 lenguados de ración
- 8 cucharadas de salsa de soja
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 2 cucharadas de vino blanco
- 2 cucharadas de zumo de limón
- 1 cucharada de azúcar
- 1 diente de ajo
- 1 cucharadita de jengibre fresco rallado
- 3 zanahorias • 2 puerros

Preparación

1. Realizar varios cortes en diagonal en el lomo de los lenguados y colocarlos en una fuente.
2. En un bol, mezclar la salsa de soja, 2 cucharadas de aceite, el vino, el zumo de limón, el azúcar, el diente de ajo picado y el jengibre rallado. Verterlo sobre el pescado y dejar marinar durante 1 hora.
3. Asar los lenguados en una plancha o parrilla unos 3 minutos por cada lado. Pelar las zanahorias, lavarlas y rallarlas con un rallador de agujeros grandes. Limpiar los puerros y cortarlos en rodajas. Rehogarlos en una sartén con 1 cucharada de aceite hasta que estén transparentes. Añadir las zanahorias, continuar la cocción un par de minutos más y retirar del fuego.
4. Disponer los lenguados en los platos, colocar en un lado las verduras y servir.



11

Brochetas orientales

Ingredientes

- 350 g de vieiras sin concha
- 300 g de colas de gamba peladas
- 1 pimiento rojo
- 6 mazorcas de maíz mini
- 1 guindilla verde
- 4 cebolletas

Salsa

- 4 cucharadas de salsa de soja
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- una pizca de pimentón picante
- 1 cucharadita de jengibre fresco rallado

Preparación

1. Cortar las vieiras por la mitad y ensartarlas en los pinchos, alternándolas con las gambas, dados de pimiento, las mazorcas cortadas por la mitad a lo ancho, la guindilla cortada en rodajas y las cebolletas limpias y troceadas. Colocar las brochetas en una fuente.
2. Mezclar la salsa de soja con 2 cucharadas de aceite, el pimentón picante y el jengibre. Pincelar las brochetas con esta mezcla, cubrir y dejar macerar durante 15 minutos.
3. Asar las brochetas en una plancha o parrilla unos 3 minutos por cada lado. Servirlas muy calientes rociadas con la salsa de la maceración.



12

Calamares reellenos a la plancha

Ingredientes

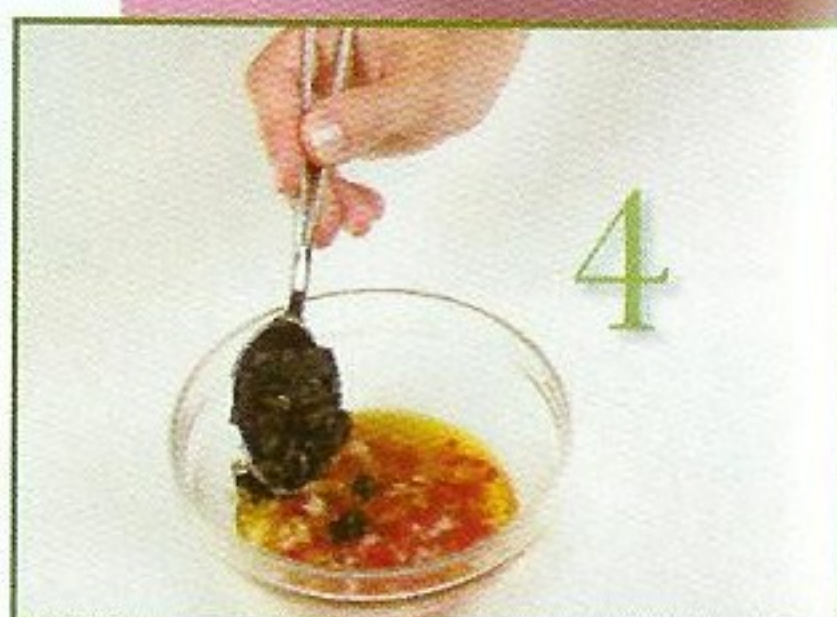
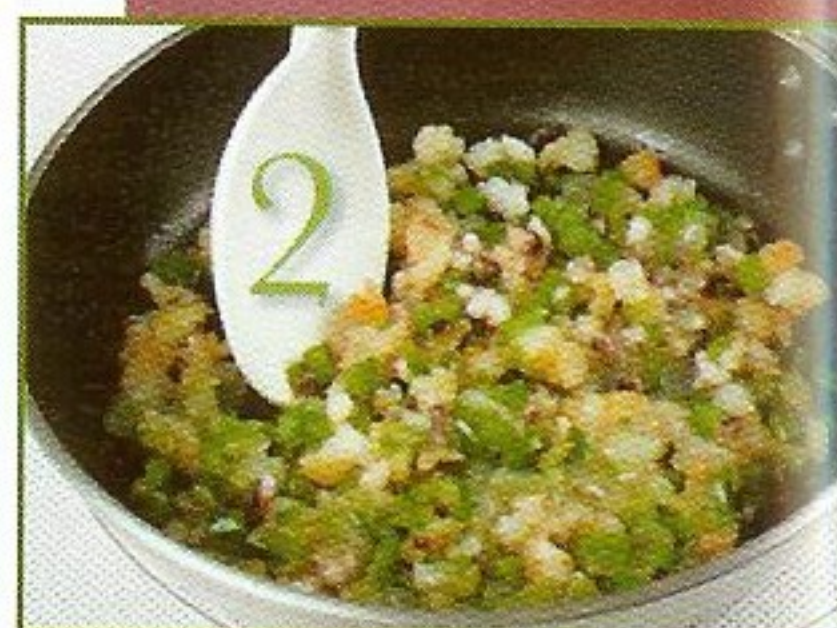
- 12 calamares
- 1 cebolla • 1 pimiento
- 1 diente de ajo
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 200 g de colas de gamba peladas
- sal • pimienta

Salsa

- 2 cebollas pequeñas
- 1/2 pimiento rojo
- 8 cucharadas de aceite de oliva
- 12 aceitunas negras
- 2 cucharadas de vinagre

Preparación

1. Limpiar y lavar los calamares. Mantener las bolsas enteras y picar los tentáculos.
2. Picar la cebolla y el diente de ajo. Calentar el aceite y rehogar los tentáculos, la cebolla, el ajo, el pimiento cortado en dados y las gambas, hasta que la cebolla empiece a estar transparente. Salpimentar
3. Rellenar los calamares con la preparación anterior y cerrar las aberturas con palillos. Asarlos en una plancha caliente o en una parrilla.
4. Preparar la salsa: Picar las cebollas y el pimiento rojo. Rehogarlos en una sartén con el aceite durante 1 minuto, sin dejar de remover. Retirar del fuego, salpimentar y añadir las aceitunas picadas y el vinagre. Servir los calamares regados con la salsa.



13

Pechugas de pollo con salsa de yogur

Ingredientes

- 4 pechugas de pollo
- 1 yogur y 1/2
- 1 cucharadita de comino en polvo
- 2 cucharadas de vino blanco
- 2 cucharadas de zumo de limón
- 1/2 cucharadita de jengibre fresco rallado
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cogollo de lechuga
- 1 limón
- 8 rebanadas de pan integral
- sal
- pimienta

Preparación

1. Mezclar muy bien el yogur con el comino, el vino blanco, el zumo de limón, el jengibre, sal y pimienta. Verterlo sobre las pechugas de pollo, tapar y dejar macerar unos 15 minutos por lo menos.
2. Escurrir las pechugas, colocarlas en una plancha o parrilla bien calientes y dorarlas por un lado durante 5 minutos. Darles la vuelta, pincelarlas con la marinada y cocerlas unos 5 minutos más.
3. Servir enseguida sobre la lechuga cortada en juliana y acompañar con rebanadas de pan tostado, rociado con aceite de oliva.



14

Chuletas de ternera con salvia

Ingredientes

- 4 chuletas pequeñas de ternera o filetes de aguja
- 350 g de tomates cherry
- 6 cucharadas de aceite de oliva
- 20 hojas de salvia
- 1 diente de ajo
- 1 dl de vinagre balsámico
- sal
- pimienta

Preparación

1. Pincelar las chuletas con aceite y salpimentarlas.
2. Hervir el vinagre, a fuego lento, hasta que haya reducido y pincelar la carne con él.
3. Asar las chuletas en una plancha o parrilla hasta que estén doradas por los dos lados. Asar también los tomates cherry pincelados con aceite.
4. Calentar 4 cucharadas de aceite en una sartén, añadir las hojas de salvia y freírlas hasta que queden crujientes. Mezclar algunas hojas con el ajo machacado y el vinagre restante reducido.
5. Servir las chuletas con los tomates asados, rociar con la salsa y decorar con las rhojas de salvia restantes.



15

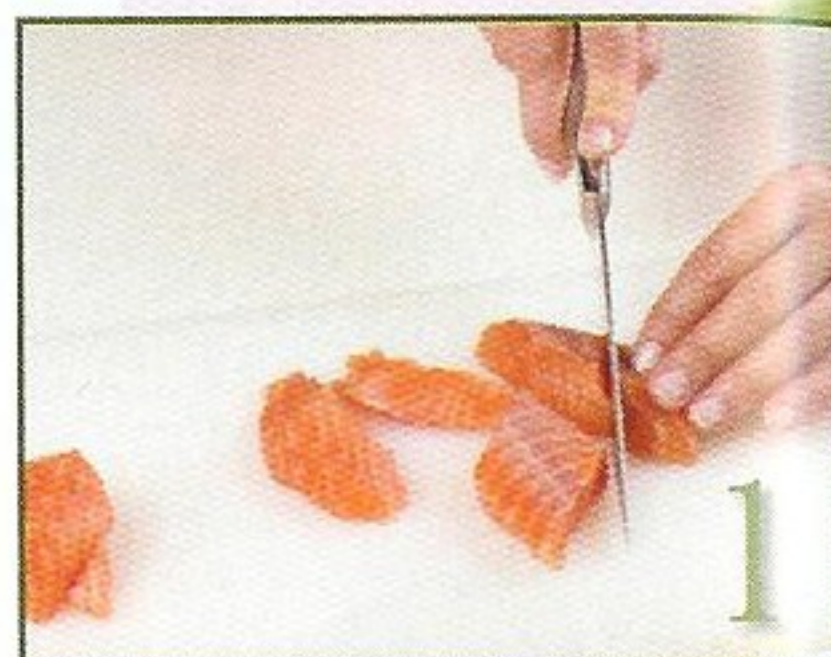
Brochetas de salmón en canoas de pan

Ingredientes

- 600 g de lomo de salmón limpio de piel y espinas
- 1 cucharada de maicena
- 1 clara de huevo
- 1 pimiento rojo
- 1 pimiento amarillo
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- 1/2 pepino
- 2 cucharadas de perejil picado
- 4 cucharadas de salsa de tomate • 1 limón
- 2 panecillos largos
- 1 diente de ajo
- sal
- pimienta

Preparación

1. Cortar el salmón en dados. En un bol, mezclar la maicena con la clara de huevo batida, sal y pimienta.
2. Introducir el pescado en esta preparación y reservar en el frigorífico. Limpiar los pimientos y cortarlos en dados. Ensartar el salmón y el pimiento en pinchos y asarlos en una plancha o parrilla bien calientes.
3. Pelar el pepino y picarlo. Mezclarlo con la salsa de tomate, el perejil, el aceite, el zumo de limón, sal y pimienta. Cortar los panecillos por la mitad y restregarlos con el diente de ajo.
4. Untar el pan con la salsa de pepino y tomate, colocar las brochetas encima y servir.



16

Brochetas de pollo y champiñones

Ingredientes

- 4 pechugas de pollo
- 3 cucharadas de salsa de soja
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 2 cucharadas de zumo de limón
- 1 guindilla fresca
- 1 cucharadita de azúcar moreno
- 300 g de champiñones
- 300 g de cebollitas
- sal
- verduras cocidas

Preparación

1. En un bol, mezclar la salsa de soja, el aceite, el zumo de limón, la guindilla picada, el azúcar y una pizca de sal.
2. Cortar las pechugas de pollo en tiras anchas alargadas. Introducir las en la marinada preparada y dejar macerar 10 minutos. Retirar el pie de los champiñones y limpiarlos con un paño humedecido.
3. Ensartar el pollo, los champiñones y las cebollitas enteras peladas en pinchos, alternándolos. Pincelar con la marinada y asar las brochetas en una plancha o en una parrilla, dándoles la vuelta y pincelándolas de vez en cuando con la marinada, hasta que estén doradas. Servir con verduras cocidas.



17

Chuletas de cerdo con salsa de mostaza

Ingredientes

- 8 chuletas de cerdo
- 4 cucharadas de miel
- 2 cucharadas de azúcar
- 4 cucharadas de ketchup
- 2 cucharadas de salsa Perrins
- 1 cucharada de mostaza
- 1 cucharada de zumo de limón
- 1,5 dl de vino tinto
- ensalada para acompañar

Preparación

1. Colocar las chuletas en una fuente honda. Introducir en un bol, la miel, el azúcar, el ketchup, la salsa Perrins, la mostaza, el zumo de limón y el vino tinto y mezclarlo. Verter esta salsa sobre las chuletas, tapar y dejar marinar durante 15 minutos.
2. Retirar las chuletas de la marinada y secarlas con papel absorbente de cocina. Asarlas en una plancha caliente o parrilla durante 5 minutos por cada lado, pincelándolas con la marinada a menudo. Servirlas enseguida acompañadas de una ensalada.



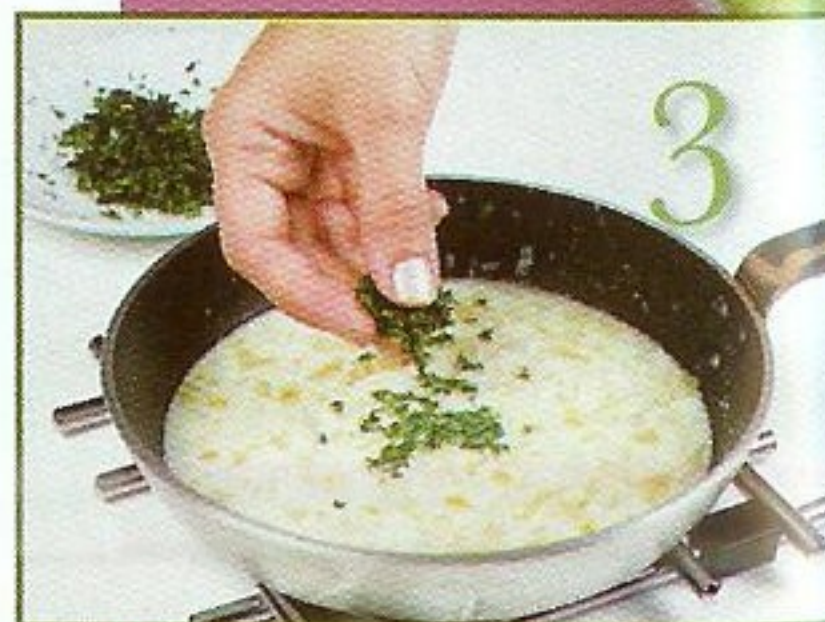
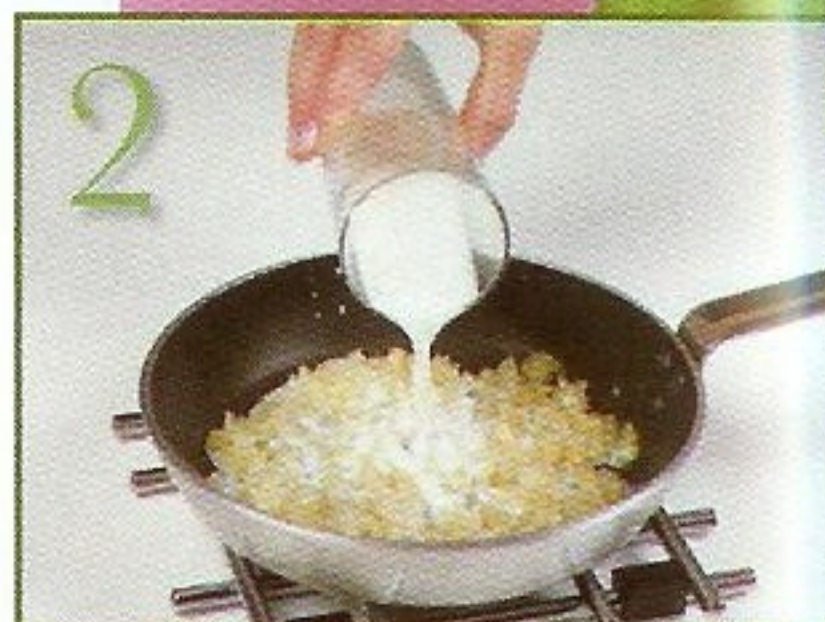
Brochetas de rape y gambas con cilantro y coco

Ingredientes

- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cebolla mediana
- 1 cucharadita de jengibre fresco rallado
- 1 dl de leche de coco
- cilantro fresco
- 600 g de rape limpio
- 400 g de colas de gamba peladas
- 8 tomatitos cherry
- 2 cucharadas de coco rallado

Preparación

1. Introducir el aceite de oliva, la cebolla finamente picada y el jengibre en una cacerola y rehogarlo hasta que la cebolla esté tierna.
2. Añadir la leche de coco, llevar a ebullición, bajar el fuego y cocer 5 minutos más.
3. Dejarlo enfriar, espolvorear con el cilantro picado y verterlo en una fuente. Incorporar el rape cortado en dados y las gambas. Remover, tapar con film transparente y dejar macerar 10 minutos. Ensartar los trozos de rape, las gambas y los tomatitos en pinchos. Asarlos en la parrilla o en la plancha durante 2 minutos, darles la vuelta, pincelar con la marinada y cocer 2 minutos más.
4. Tostar el coco rallado en una sartén y espolvorear las brochetas con el coco.



19

Brochetas de pavo

Ingredientes

- 350 g de pechuga de pavo
- 300 g de higaditos de pollo
- 5 cucharadas de salsa de soja
- 2 cucharadas de vinagre de manzana
- 2 cucharadas de miel
- 4 hojas de albahaca
- 1 pimiento verde grande
- 8 lonchas de beicon

Preparación

1. Cortar la pechuga de pavo en dados. Limpiar los higaditos y cortarlos también en dados. En un bol, mezclar la salsa de soja, la miel, el vinagre y la albahaca picada.
2. Verter la salsa sobre las carnes y dejar marinar unos 15 minutos. Ensartar el pavo y los higaditos en pinchos, alternándolos con trozos de pimiento y lonchas de beicon enrolladas.
3. Asar las brochetas en una plancha o parrilla, pincelándolas a menudo con la marinada. Servir enseguida.



Chuletas de cerdo con tomillo

Ingredientes

- 4 chuletas de cerdo
- 3 dientes de ajo
- 2 ramitas de tomillo
- 1/2 vaso de vino blanco
- mantequilla
- 5 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharada de vinagre balsámico
- sal
- pimienta
- patatas fritas y ensalada para acompañar

Preparación

1. Aplanar un poco la carne con la ayuda de un mazo y colocarla en una fuente. Condimentarla con sal, pimienta, los ajos picados, el tomillo y el vino blanco y dejarla macerar en el frigorífico durante unas horas.
2. Pincelar las chuletas con un poco de aceite y asarlas en una plancha caliente o en una parrilla unos 5 minutos por cada lado.
3. En un bol, batir el aceite restante, el vinagre y la pimienta hasta que estén emulsionados. Servir la carne regada con la salsa y acompañarla, si se desea, con patatas fritas y ensalada.



21

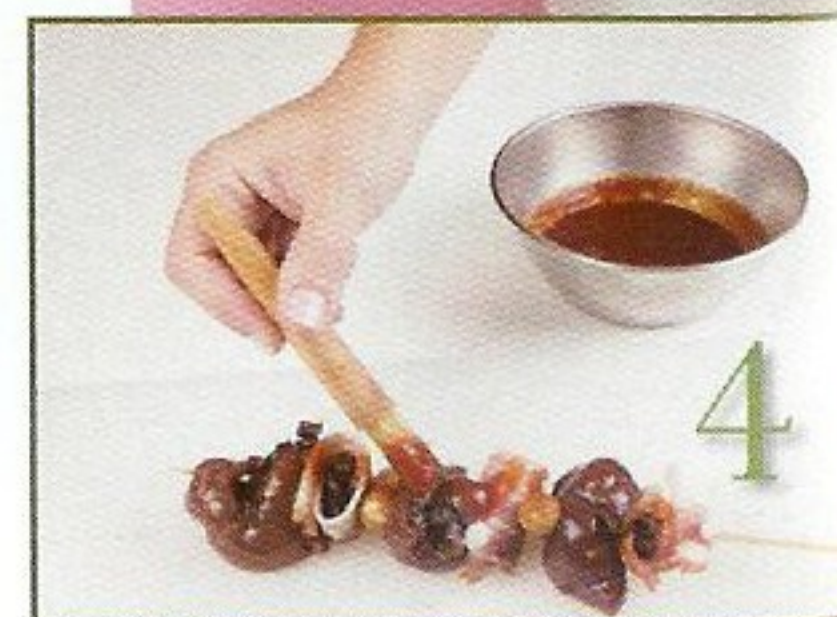
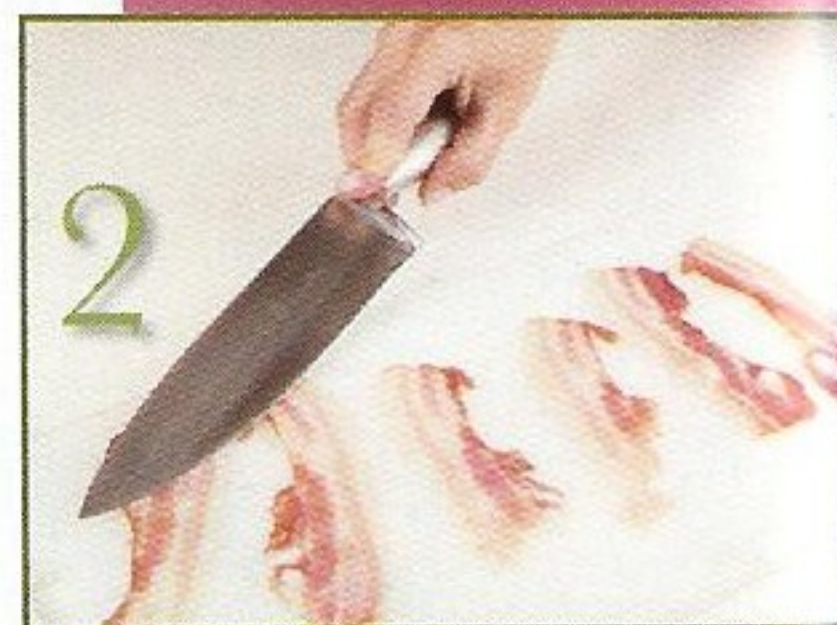
Brochetas de riñones y beicon

Ingredientes

- 12 ciruelas pasas
- 12 lonchas de beicon
- 12 riñones de cordero
- 5 cucharadas de salsa de tomate
- 3 cucharadas de brandy
- 1 cucharadita de salsa Perrins
- 24 salchichas de Frankfurt tipo cóctel
- sal
- pimienta

Preparación

1. Cortar las ciruelas por la mitad y retirar el hueso. Eliminar la parte dura del beicon.
2. Aplanar las lonchas de beicon con un mazo. Enrollar una de las mitades de ciruela en una loncha de beicon.
3. Limpiar y lavar los riñones. Cortarlos por la mitad sin separar las dos partes y rellenarlos con las mitades de ciruela restantes. En un bol, mezclar la salsa de tomate con el brandy, la salsa Perrins, sal y pimienta.
4. Preparar las brochetas, intercalando ciruelas, riñones y salchichas y colocarlas en una fuente. Regarlas con la salsa y dejar marinar durante 5 minutos. Asar las brochetas en una plancha caliente o en una parrilla, dándoles la vuelta hasta que estén doradas por todos los lados y pincelándolas de vez en cuando con la marinada.



22

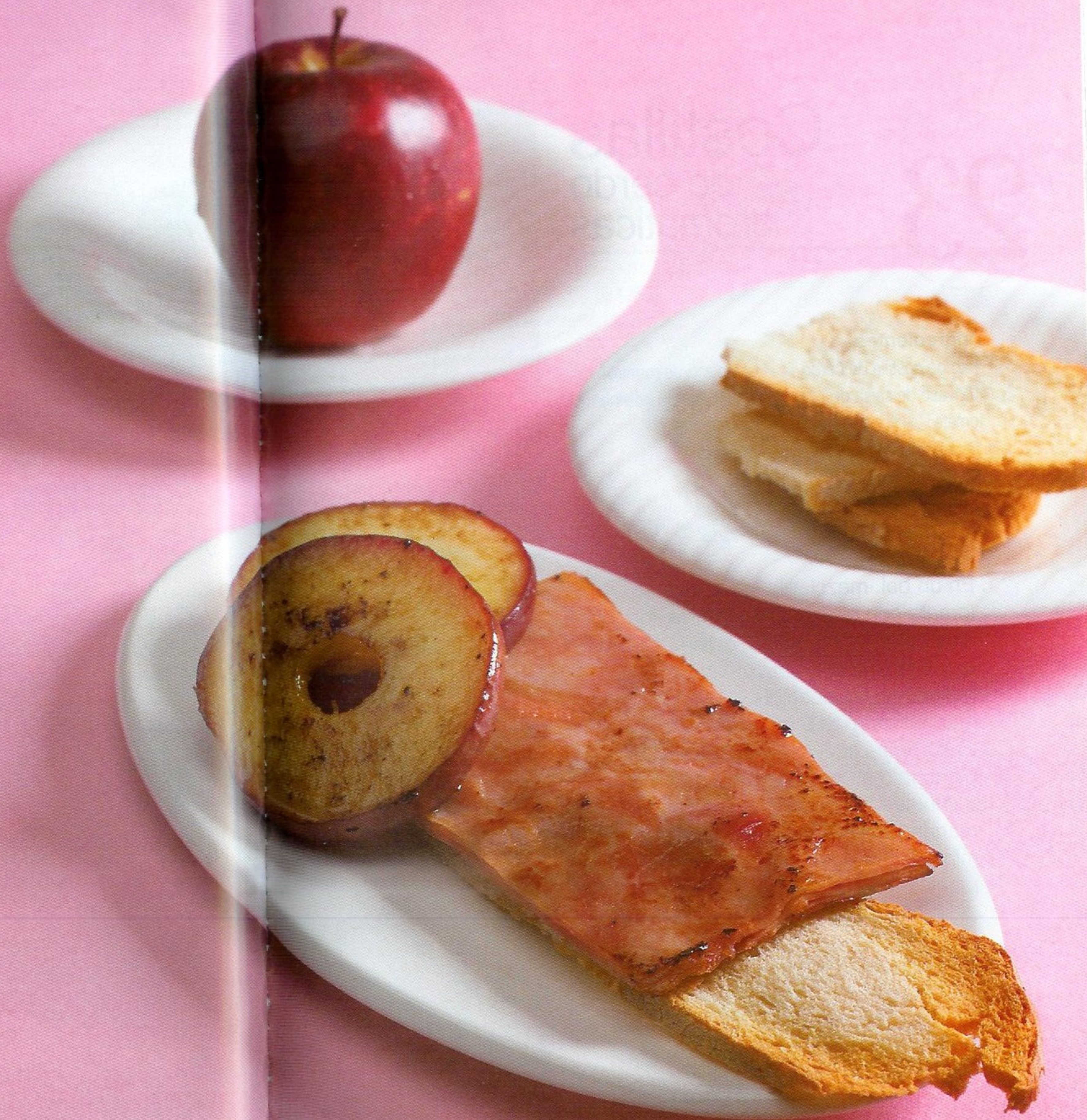
Lonchas de jamón con manzanas

Ingredientes

- 600 g de jamón de York cortado en lonchas gruesas
- mantequilla
- 1 cucharada de mostaza
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 limón
- 2 cucharadas de mantequilla
- 1 cucharada de miel
- 2 manzanas rojas
- una pizca de canela en polvo
- nuez moscada
- 1/2 cucharadita de pimienta de cayena
- 1 cucharada de azúcar
- 4 rebanadas de pan de pueblo tostado

Preparación

1. Realizar unos pequeños cortes alrededor del jamón para que no pierda la forma durante la cocción. Untarlo con mantequilla y después con mostaza.
2. En un bol, mezclar el aceite con 1 cucharada de zumo de limón y la miel.
3. Cortar las manzanas en rodajas gruesas, retirar la parte central y rociarlas con zumo de limón. En un plato hondo, mezclar la canela, la nuez moscada, la pimienta de cayena y el azúcar.
4. Pasar las rodajas de manzana por esta mezcla y pincelarlas con mantequilla fundida. Dorarlas por los dos lados junto con el jamón en un plancha o en una parrilla, regándolos de vez en cuando con la mezcla de miel y limón. Servir las lonchas de jamón sobre las rebanadas de pan tostado, acompañadas con las rodajas de manzana.



Costillas de cerdo aromáticas

Ingredientes

- 1 kg de costilla de cerdo
- 1/2 vaso de salsa de tomate
- 1 cucharada de azúcar
- 1 cucharadita de tomillo
- 2 dientes de ajo
- una pizca de romero
- 3 cucharadas de vinagre de vino tinto
- pimienta
- sal

Preparación

1. En un bol, mezclar la salsa de tomate con el azúcar, el tomillo, los ajos pelados y picados, el romero, una pizca de pimienta y el vinagre. Incorporar las costillas y dejarlas marinar durante 5 minutos.
2. Escurrir las costillas y asarlas en una plancha o en una parrilla durante 5 minutos. Pincelar la carne con la marinada, darle la vuelta y cocer 3 minutos más. Servir, si se desea, con patatas asadas y ensalada de tomate.



24

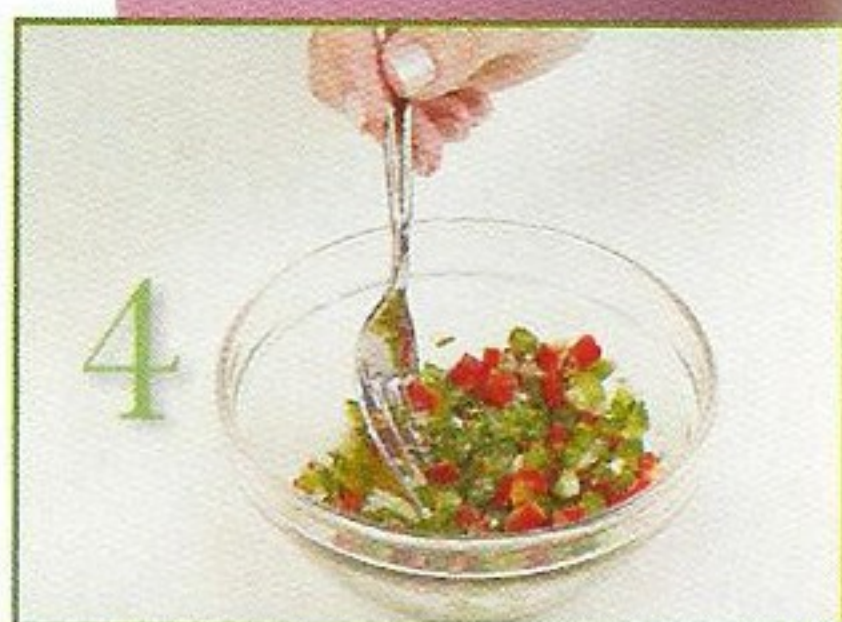
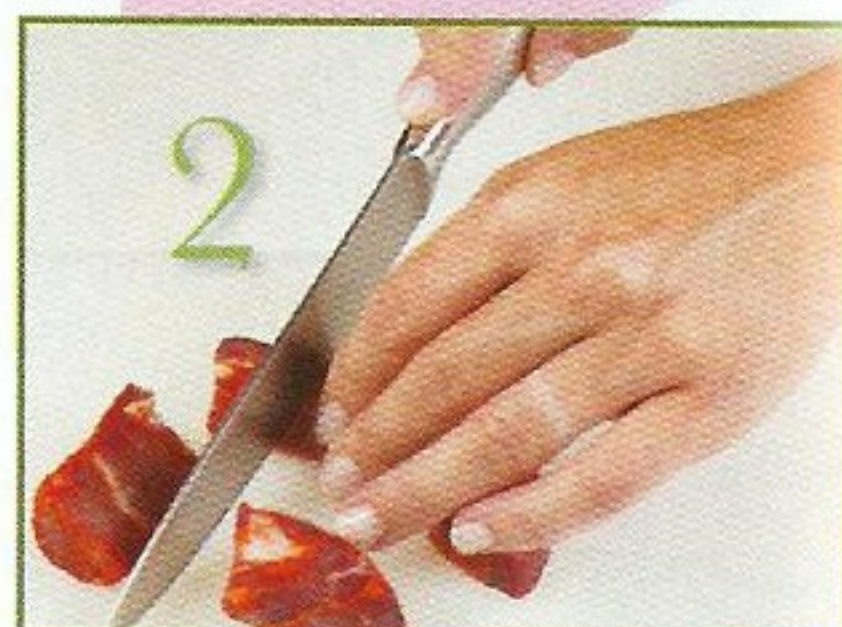
Parrillada de carne

Ingredientes

- 600 g de chuletas de cordero
- 400 g de chuletas de ternera • 4 muslos de pollo • 300 g de chorizo
- 1 taza de aceite de oliva
- sal gorda
- 1/2 pimiento verde
- 1 diente de ajo
- 1 cebolleta
- 3 ramas de perejil
- 1 limón
- tomillo
- sal • pimienta
- ensalada para acompañar

Preparación

1. Pincelar las carnes con aceite y espolvorearlas con sal gorda.
2. Cortar el chorizo en 4 trozos. Colocarlo junto con las carnes sobre una plancha caliente o una parrilla y asarlos hasta que estén cocidos por los dos lados.
3. Preparar la salsa: Picar finamente los pimientos, el diente de ajo, la cebolleta y el perejil. Colocarlos en un bol y mezclarlos con 8 cucharadas de aceite, zumo de limón y un poco de tomillo. Salpimentar.
4. Mezclarlo bien con un tenedor. Espolvorear las carnes con pimienta y servir con la salsa y la ensalada.



25

Filetes de ternera con aguacate y cebolla

Ingredientes

- 4 filetes de ternera
- 5 cucharadas de aceite de oliva
- 2 dientes de ajo
- 1 cebolla
- 1 cucharadita de orégano
- 1 cucharadita de pimentón picante
- 1 aguacate
- 1 limón
- 1 cebolla roja pequeña
- sal
- 1 guindilla

Preparación

1. Realizar varios cortes alrededor de la carne para evitar que pierda la forma al asar.
2. En un bol, mezclar la mitad del aceite con los dientes de ajo picados, el pimentón picante, la cebolla picada y el orégano. Pincelar los filetes con este aliño y dejarlos macerar durante 10 minutos.
3. Cortar el aguacate por la mitad y retirar el hueso. Picar la pulpa y mezclarla con el zumo y la ralladura de limón, la cebolla roja picada, una pizca de sal, la guindilla picada sin semillas y el aceite restante.
4. Asar los filetes en una plancha bien caliente o en una parrilla, pincelándolos con la marinada de vez en cuando. Servir acompañados con el picadillo de aguacate y cebolla.



26

Medallones de ternera con mantequilla al Roquefort

Ingredientes

- 4 medallones de ternera
- 125 g de mantequilla
- 80 g de Roquefort
- 3 ramas de perejil
- zumo de limón
- 3 dientes de ajo
- 2 copitas de brandy
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- sal • pimienta

Preparación

1. Mezclar la mantequilla reblandecida con el queso y el perejil picado. Trabajarlo hasta obtener una crema homogénea. Añadir unas gotas de zumo de limón y mezclar de nuevo. Colocarlo sobre papel sulfurizado, formar un rollo, cerrarlo bien y dejarlo en el frigorífico hasta que se haya endurecido.
2. Pelar los ajos y picarlos. Mezclarlos con el brandy, una pizca de sal y pimienta y el aceite. Colocar los medallones en una fuente amplia y rociarlos con la marinada. Tapar con film transparente y dejarlos en el frigorífico durante 15 minutos, dándoles la vuelta cuando haya transcurrido la mitad del tiempo.
3. Asar los medallones en una plancha caliente o en una parrilla hasta que estén al punto de cocción deseada. Cortar la mantequilla aromatizada en rodajas y colocar una rodaja sobre cada medallón.



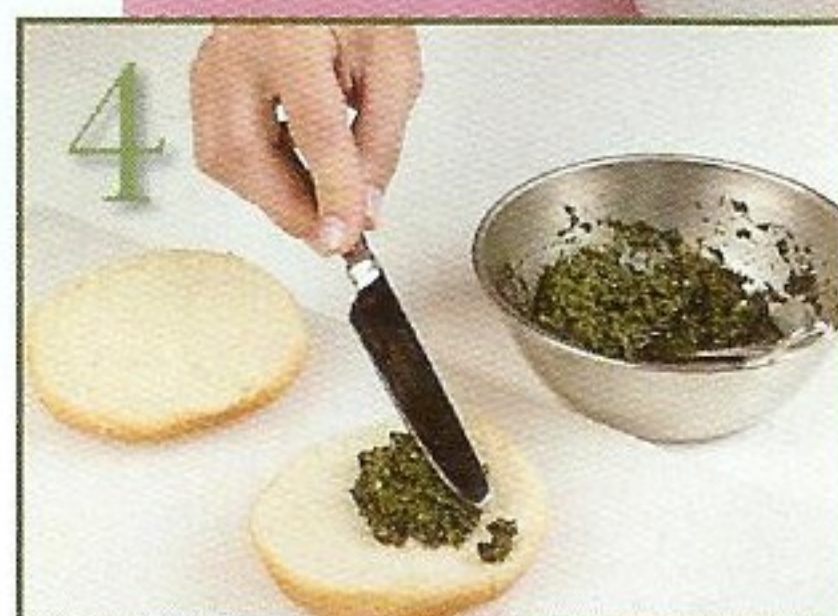
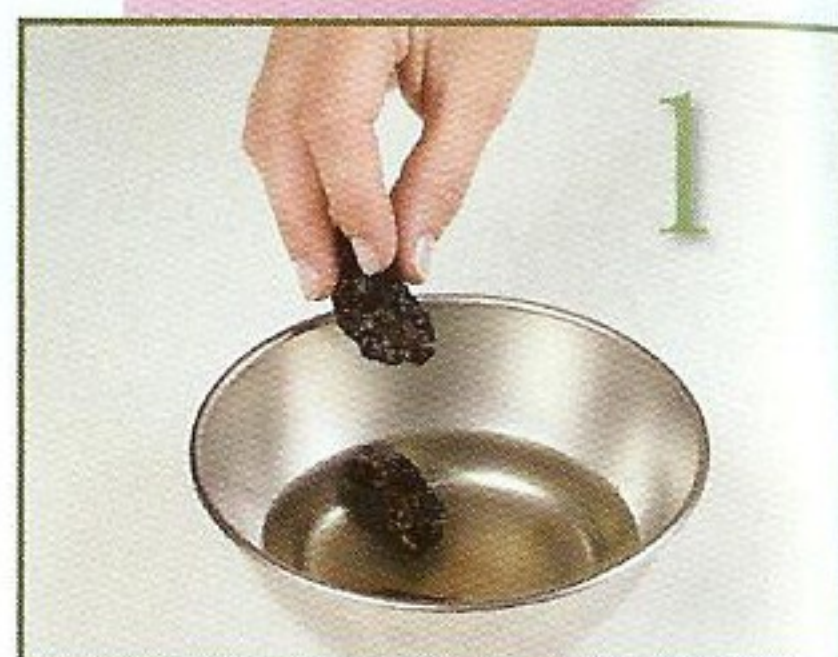
Hamburguesas al pesto con hortalizas

Ingredientes

- 600 g de carne de ternera picada
- 2 dientes de ajo
- 1 cucharada de salsa Perrins
- 1 cucharada de perejil picado
- 3 tomates secos
- 2 berenjenas
- 1 pimiento verde
- 1 pimiento rojo
- 6 cucharadas de aceite de oliva
- salsa pesto
- 2 cucharadas de vinagre
- 4 panecillos redondos
- sal
- pimienta
- unas hojas de lechuga

Preparación

1. Dejar los tomates secos en remojo con agua fría durante 10 minutos. Escurrirlos, picarlos y mezclarlos con la carne picada, los ajos picados, la salsa Perrins, el perejil, sal y pimienta.
2. Limpiar los pimientos y cortarlos en tiras anchas. Despuntar las berenjenas y cortarlas en diagonal. Formar 4 hamburguesas con la carne y asarlas en una plancha caliente o en una parrilla junto con los pimientos y las berenjenas pincelados con aceite.
3. Pelar los pimientos y colocarlos en un bol con las rodajas de berenjena. Aliñar con aceite, vinagre, sal y pimienta.
4. Cortar los panecillos por la mitad, untar una parte con el pesto y colocar encima una hoja de lechuga, las hamburguesas y las verduras asadas. Cubrir con la otra mitad del panecillo y servir.



Brochetas de pollo con chorizo y manzana

Ingredientes

- 4 muslos de pollo deshuesados
- 3 dientes de ajo
- 1 guindilla
- 0,5 dl de aceite de oliva
- 2 manzanas rojas
- 350 g de chorizo cortado en rodajas gruesas
- zumo de limón
- 4 hojas de laurel
- sal

Preparación

1. Pelar los dientes de ajo y machacarlos en un mortero con una pizca de sal y la guindilla picada, hasta obtener una pasta. Mezclar con el aceite y dejar que tome sabor durante 5 minutos.
2. Cortar los muslos de pollo por la mitad a lo ancho. Lavar las manzanas, retirar el corazón y cortarlas en gajos. Rociarlas con zumo de limón para que no oscurezcan.
3. Ensartar en 4 brochetas y de forma alternada, trozos de pollo y de manzana, rodajas de chorizo y medias hojas de laurel. Pincelar todo con el aceite picante y asarlo en una plancha caliente o en una parrilla 10 minutos por un lado. Darles la vuelta a las brochetas, pincelarlas con más aceite y asarlas 10 minutos más.



Codornices con salsa de piña

Ingredientes

- 8 codornices
- 2 cucharadas de mostaza
- una pizca de nuez moscada
- 2 cucharadas de azúcar
- una pizca de jengibre en polvo
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 limón
- 300 g de piña en almíbar
- 1 guindilla fresca
- 1 cebolla roja

Preparación

1. Limpiar y lavar las codornices. Secarlas con papel absorbente de cocina y abrirlas por la espalda, en mitades, pero sin separarlas. Colocarlas en una fuente.
2. Mezclar la mostaza con una pizca de nuez moscada, la mitad del azúcar, el jengibre, el aceite y el zumo de limón. Untar las codornices con esta preparación y dejarlas macerar en el frigorífico durante 15 minutos.
3. Cortar la piña en tiras y mezclarlas con 2 cucharadas de su almíbar, el azúcar restante, y la guindilla sin las semillas y la cebolla picadas.
4. Asar las codornices por los dos lados en una plancha o en una parrilla, hasta que estén doradas y tiernas. Servirlas regadas con la salsa de piña.



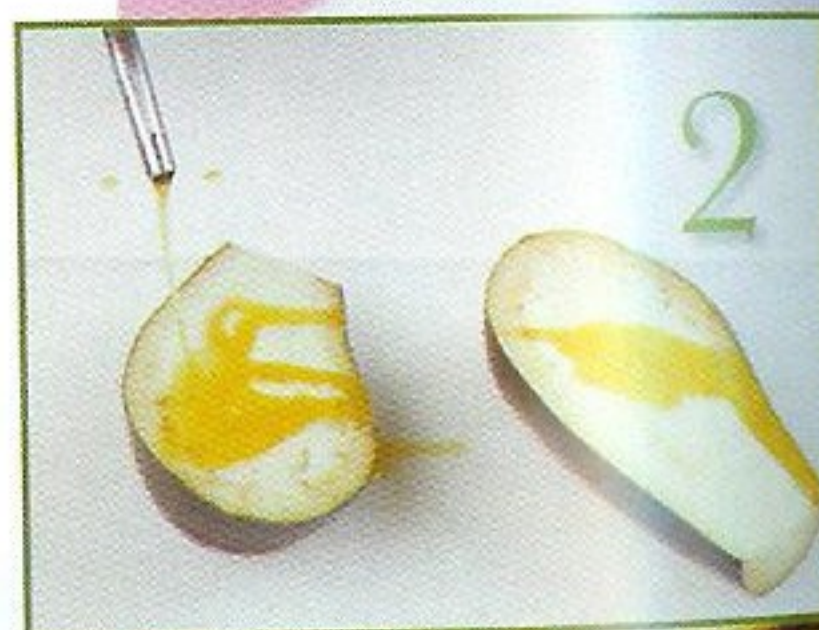
Cordero y berenjenas al aroma de grosellas

Ingredientes

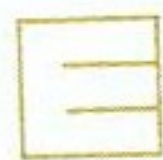
- 8 chuletas de cordero
- 4 berenjenas
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 2 cucharadas de mermelada de grosella
- 3 cucharadas de vinagre de manzana
- una pizca de romero
- 1 diente de ajo
- sal
- pimienta

Preparación

1. Retirar un poco de la grasa de las chuletas y aplanarlas con un mazo. Salpimentarlas
2. Lavar las berenjenas, cortarlas por la mitad y salarlas.
3. En un cacito, mezclar la mermelada de grosella con el vinagre, el diente de ajo picado, el romero y 2 cucharadas de aceite. Calentar a fuego lento, removiendo hasta conseguir una textura homogénea.
4. Colocar las chuletas y las berenjenas sobre una parrilla bien caliente o una plancha. Pasados 2 ó 3 minutos de cocción, pincelarlas con la preparación anterior y terminar la cocción. Servir las chuletas y las berenjenas rociadas con la salsa.



parrilladas y barbacoas



EDIPRESSE
ESPAÑA

TÍTULO: PARRILLADAS Y BARBACOAS
COLECCIÓN: BIBLIOTECA LECTURAS

DEPÓSITO LEGAL: 215596-04

ISBN: 84-7183-750-1

EDITA: EDIPRESSE HYMSA S.A.

© DE LA EDICIÓN ESPAÑOLA: EDIPRESSE HYMSA S.A.

RECETAS ORIGINALES Y © : EDIMPRESA EDITORA, LDA. (EDIPRESSE GROUP)